

Sport et sommeil, un duo gagnant



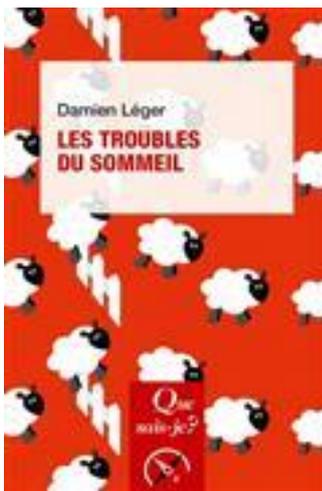
Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils, fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème

Dr Steven Laureys. Odile Jacob, 2023

« Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote H 7 23 LAURS](#)



Les troubles du sommeil

Damien Léger. Que sais-je ?, 2022

« Une présentation des mécanismes du sommeil et un panorama de ses troubles (insomnies, troubles de l'horloge biologique, syndrome d'apnée du sommeil, narcolepsie) et de leurs causes. Des solutions sont proposées et des conseils prodigués pour un sommeil de qualité. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote H 7 23 LEGED](#)



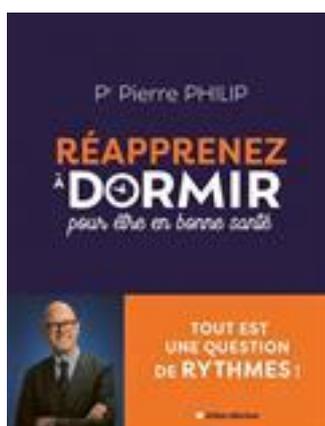
L'art de mieux dormir : le spécialiste mondial du sommeil dévoile sa méthode

Nick Littlehales, Servane Heudiard. Amphora, 2022

« Coach et spécialiste du sommeil, l'auteur détaille sa méthode pour mieux dormir, mettant à mal les mythes et les clichés attachés au sommeil, notamment sur la durée minimale d'une nuit ou la sieste. Il fournit également des informations sur les cycles de l'endormissement et les chronotypes. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote H 7 23 LITTN](#)



Réapprenez à dormir : pour être en bonne santé

Pr Pierre Philip. Albin Michel, 2022

« Le sommeil repose sur trois piliers fondamentaux : la régularité, la durée et la qualité. Le spécialiste aborde toutes les maladies liées au sommeil comme l'insomnie ou l'apnée du sommeil, répond à une centaine de questions liées à la vie courante et propose des solutions concrètes, personnalisées et adaptées à chaque âge de la vie. Avec des fiches pratiques. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote H 7 23 PHILP](#)

Livres numériques



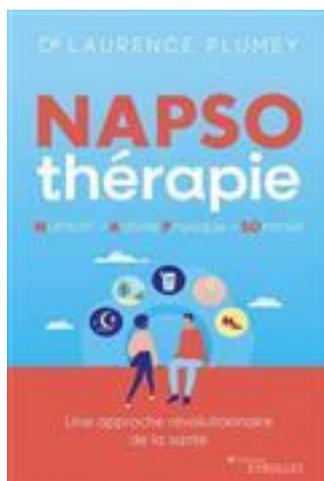
Quoi de neuf sur le sommeil ? : bien dormir pour mieux se porter au quotidien

Anne Le Pennec, Sylvie Royant-Parola. Éditions Quae, 2018

« Si les rôles exacts du sommeil nous échappent encore, ses effets et ses influences sont de mieux en mieux connus. Métabolisme énergétique, immunité, activité cellulaire, performances cognitives, santé mentale... Les connaissances scientifiques actuelles révèlent que chacune de ces fonctions tire profit du sommeil. Fruit d'une collaboration entre des spécialistes du sommeil et une journaliste, ce livre s'intéresse aux vertus du sommeil et à la façon dont il contribue à la santé et au bien-être, tout en passant au crible les nombreux grains de sable susceptibles de les enrayer. »



[Un livre à consulter en ligne sur le catalogue de livres numériques ScholarVox](#)



Napso-thérapie : nutrition - activité physique – sommeil

Dr Laurence Plumey. Eyrolles, 2023

« Se lever le matin du bon pied, l'énergie déjà bouillonnante en vous et la tête pleine de projets, vivre pleinement votre journée avec dynamisme et clairvoyance, ressentir le bonheur de la marche active et de vos activités sportives, savourer sans culpabilité de bons petits plats aussi gourmands que sains, et enfin ressentir le bonheur de vous endormir d'un sommeil long, profond et récupérateur... tout cela n'est pas un rêve. C'est possible et cela peut commencer dès demain ! Par quel miracle ? Celui de la NAPSO-thérapie, une nouvelle approche basée sur la Nutrition, l'Activité Physique et le Sommeil qui, pris ensemble, décuplent leurs bienfaits sur votre santé par leur action synergique et complémentaire. Cette

méthode, conçue par le Dr Laurence Plumey après vingt ans d'expérience et de pratique hospitalière auprès de ses patients, vous est proposée dans sa version grand public. Elle débute par une série de questionnaires qui permettront de faire un diagnostic sur vos comportements. Viendront ensuite les conseils qui vous conviendront le mieux, sur la base de recommandations telles qu'elles sont pratiquées dans le milieu médical. Tout est concret, très pratique et pensé pour anticiper les problèmes de santé que vous pourriez rencontrer. Allez, c'est parti ! »



[Un livre à consulter en ligne sur le catalogue de livres numériques BiblioVox en se connectant à Mes services. Accessible gratuitement aux adhérents.](#)

SPORT ET SOMMEIL



Mon programme sport & santé : en forme pour de bon

Florian Patalagoïty. Larousse, 2022

« Un programme de douze semaines pour retrouver une forme physique grâce à des entraînements ciblés, des conseils de champions comme F. Manaudou, T. Omeyer, L. Boulleau ou encore L. Karabatic et des astuces de professionnels : préparateur physique, cardiologue, nutritionniste, entre autres. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote S 5 1 PATAF](#)



Du sport pour tous, à tout âge

Arnaud Saugeras, Charlotte Delloye. Le Particulier éditions, 2020

« Un guide pratique pour trouver le sport le mieux adapté à sa condition physique afin de la préserver et de gagner en santé, voire de l'améliorer. Les exercices sportifs sont également une source de bienfaits pour l'esprit. »



[Un livre à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote BE 4 SPORT](#)

Revue

Sommeil et sport font bon ménage. A condition de bien choisir son sport et surtout ses heures

François Borel-Hänni. Sport & Vie n° 194 Page : 28-28 - Sept/Oct.22



[Une revue à consulter sur place ou à emprunter à la bibliothèque à la cote **S 0050 04 2 P**](#)

Ebook



Améliorer sa récupération en sport

En quelques décennies, la récupération du sportif de haut niveau s'est définitivement imposée comme un enjeu majeur. D'une part parce qu'il est essentiel de préserver la santé de l'athlète, d'autre part parce que la répétition de la performance, parfois sur de très courts laps de temps, requiert une parfaite récupération entre les épreuves.

Aux méthodes de récupération parfois anciennes - certaines d'entre elles remontent...à l'Antiquité ! - viennent s'ajouter des techniques particulièrement innovantes. À tel point que l'encadrement médical d'un athlète dispose à présent d'un vaste panel de méthodes : récupération active ou passive, étirements, massages, électrostimulation, luminothérapie, aromathérapie, application de chaud ou de froid, cryothérapie, hydrothérapie, sauna, hammam, infrarouges, nutrition et réhydratation... Pour autant, il n'est pas toujours facile de distinguer les méthodes véritablement efficaces des chimères dont certaines peuvent s'avérer inopérante.